

## 「宿泊施設」

「感染しないこと」「感染させないこと」を強く考える。

自分もしくは周囲の者が無症状の感染者である可能性を常に意識して、「チーム内感染を抑える」「同宿の大学間感染を抑える」ことを考える。

### 1 行動の基本

宿舎内でも常にSAJのガイドラインに定める基本事項を守って下さい。

- ① 飛沫感染予防
- ② 接触感染予防

### 2 客室内

チーム内で接触する人を限定するため、同じ種目の選手どうしの部屋割りとして下さい。

常にマスクを着用

常に換気

同室者との距離をとり、大声で話さない

他の部屋との往来をしない

ミーティングはWEBもしくは屋外で、室内で行うときは基本事項を厳守する

捕食する際は黙食の徹底

### 3 食堂

マスクを外すのが食堂と浴室と洗面所であり特に注意が必要です。

チーム内で接触する人を限定するために、同じ部屋の選手で並び、位置は常に固定して下さい。

向かい合って座らない（衝立等があれば別）

横の席ともなるべく距離をとる

飛沫を防ぐため黙食の徹底

### 4 浴室

マスクを外すのが食堂と浴室と洗面所であり特に注意が必要です。

混雑時は時間をずらす

脱衣場での距離をとる

飛沫を防ぐため私語を控える

個々人の利用時間を短くし、速やかに退室する

必要以上の会話を避ける

### 5 洗面所

マスクを外すのが食堂と浴室と洗面所であり特に注意が必要です。

距離をとり、混雑時は時間をずらす

飛沫を防ぐため私語を控える

歯磨きは極力口を結び、前歯の裏を磨くときは飛沫しないよう手で口を覆う

うがいは少量の水で、水がはねないよう低い位置からゆっくりと吐き出す

使用した歯ブラシはよく洗い、水を切って乾燥させて保管する  
必要以上の会話を避ける

6 その他

ワックスルーム、エレベーター、その他の施設の利用については、それぞれの宿泊施設の指示に従って下さい。

以上